



Burn-out auf dem Bauernhof

Wer in der Landwirtschaft arbeitet, erkrankt doppelt so oft am Erschöpfungssyndrom wie der Rest der Bevölkerung. Warum?

2023-10-31

Vor dem Regal mit den Milchprodukten war es dann so weit. Auf einmal ging gar nichts mehr. Alles war zu viel. Die Leute, der Lärm, die vielen Produkte. Es war im November 2014, Agnes Betschart hatte soeben mit letzter Kraft eine riesige Obsternte abgeschlossen. Seit Monaten war die Bäuerin dünnhäutig und unkonzentriert, hatte Tinnitus, Sehstörungen und konnte kaum noch einschlafen. Und auf einmal war da nur noch eine Frage: «Was soll ich jetzt tun?» Sie vertraute sich einer Kollegin an. So könne es nicht mehr weitergehen, sagte diese. Sie brauche eine Auszeit, eine längere. Sie müsse unbedingt den Hausarzt anrufen.

Rund 12 Prozent der Menschen, die in der Landwirtschaft arbeiten, sind von einem Burn-out betroffen, ergab eine Befragung 2017. Das ist ein doppelt so hoher Anteil wie in der Schweizer Bevölkerung allgemein. Und vielen ergeht es wie Betschart: Sie erkennen ihre Symptome nicht und nehmen Hilfe spät in Anspruch.

Agnes Betschart bewirtschaftet mit ihrem Mann Franz in Küsnacht am Rigi einen kleinen Hof. Bergzone 1, viele steile Hügel ringsherum, Mutterkuhhaltung, Schafe, 160 Hochstamm-Obstbäume. Franz Betschart ist zudem auswärts als Klauenpfleger tätig. Seine Frau arbeitet ganztags auf dem Hof und schaute zu den vier Kindern, als sie noch zu Hause wohnten. Früher habe sie sie zur Arbeit im Hang mitgenommen, erzählt sie auf dem Sitzplatz hinter ihrem Haus. Kaum konnten sie laufen, seien sie behände im steilen Gelände geklettert. Nur das jeweils Jüngste steckte sie in ein mitgebrachtes Kinderreisebett.

Damit war ihr Schwiegervater, der ebenfalls auf dem Hof lebte, nicht einverstanden. Die Kinder würden bei der Arbeit stören und sollten untertags besser auf dem Platz vor dem Hof bleiben. «Er hat sich überall eingemischt», sagt Betschart. Er polterte, das junge Paar würde unnötig Geld ausgeben, wenn es mal in den Ausgang ging. Er bestand auf unrentablen Arbeiten wie dem Verlesen und Verkaufen von zugekauftem Obst. Um 5 Uhr in der Früh klopfte er mit dem Besenstiel an die Decke, um die Jungen aus den Federn zu holen.

Weil Franz dem Streit aus dem Weg ging – schliesslich war er froh, dass der Vater mithalf –, versuchte seine Frau, Grenzen zu ziehen. So wollte sie etwa durchsetzen, dass der Schwiegervater an der Wohnungstür klingelte, bevor er eintrat. Mit mässigem Erfolg. Nach neun Jahren war die junge Mutter am Ende und wollte mit den Kindern ausziehen. Erst da bewegte sich etwas: Der Grossvater zog zu einer Tochter und von dort ins Altersheim.

Immer mehr, immer schneller

«Man redet zu wenig miteinander», sagt Betschart. Sie zeigt auf einen strubbeligen Kater, der sich auf dem warmen Boden sonnt. Neulich wurde ihr in einem anonymen Brief mit dem Tierschutz gedroht, wenn sie ihn nicht unverzüglich zum Tierarzt bringe. Dabei sei der Kater nur uralte. «Statt einander Vorwürfe zu machen, sollten wir fragen: Warum machst du das so?»

Ein Burn-out entstehe meist aus der Summe verschiedener Belastungen, sagt die diplomierte Sozialarbeiterin und Bäuerin Monika Lorez-Meuli, die an der Ostschweizer Fachhochschule zur Burn-out-Prävention in der Landwirtschaft mitforscht. Die Faktoren, die bei Agnes Betschart im Vordergrund gestanden hätten – Generationenkonflikt, Mehrfachbelastung durch Nebenerwerb, fehlende Erholungszeit –, seien häufig. «Auch die hohen Erwartungen der Gesellschaft, etwa in Sachen Tierwohl und Ökologie, und fehlende Wertschätzung frustrieren viele Bauern.» Nicht selten kommen grosse finanzielle Belastungen dazu, meist verursacht durch zu grosse Investitionen.

«Die Unruhe in meinem Leben frass sich in mein Innerstes. Ich hielt die Ruhe gar nicht mehr aus.» Agnes Betschart, Bäuerin



Betscharts Burn-out war das Resultat von 21 Jahren Arbeit. Franz hatte schon immer ein enormes Arbeitstempo – und sie passte sich ihm an. «Wenn wir das Heu mit dem Bläser wenden, dann rennen wir richtiggehend über die Hoger.» Die beiden pushten sich gegenseitig, verkürzten die Mittagspause, assen schneller. Tat sich in Betscharts Kalender eine Lücke auf, stopfte sie diese sofort mit ehrenamtlichen Projekten. «Die Unruhe in meinem Leben frass sich in mein Innerstes. Ich hielt die Ruhe gar nicht mehr aus.»

Als Franz sich dann auch noch die Arbeit eines verstorbenen Klauenschneiders auflud, gingen sie definitiv über ihre Grenzen. Betschart hatte Angst, ihr Mann würde infolge der Überlastung einen Unfall bauen, und versuchte, ihn zu entlasten. Heute weiss sie, dass sie ihren unbewussten Glaubenssätzen folgte, die ihr befohlen: «Ich darf niemanden im Stich lassen!» oder «Was andere schaffen, schaffe ich auch!».

Wie viele andere Bäuerinnen holte sie lange keine Hilfe. Die Verantwortung für die Tiere und den Hof stehe über allem, sagt Monika Lorez-Meuli. «Fällt jemand aus, wird die Belastung für die übrigen Familienmitglieder noch grösser. Eine Betriebshilfe ist schwierig zu finden und wird nur bezahlt, wenn man einen ausreichenden Versicherungsschutz hat.»

In der Klinik wieder gesund werden

Einmal verkroch sich Betschart im obersten Stock. Für einen Moment dachte sie, sie könnte aus dem Fenster springen, um keine Belastung mehr für ihre Familie zu sein. Doch sogleich tauchte ein zweiter Gedanke auf: «Das ist nicht dein Weg», sagte sie zu sich. «Es geht um Veränderung.» Weil diese zu Hause, wo die Arbeit allgegenwärtig ist, nicht möglich war, entschied sie sich für einen Klinikaufenthalt. Dort sei sie mit drei Antidepressiva und einem weiteren Medikament optimal eingestellt worden. Sie glaubte fest daran, wieder gesund zu werden. Und zweifelte oft daran.

Zu Hause übernahmen die Teenager den Haushalt, sie kochten, putzten und wuschen die ganze Wäsche, die in einer grossen Bauernfamilie anfällt. Ein Verwandter bot seine Hilfe an, ein stellenloser Nachbar half im Stall. Betschart fehlte trotzdem. «Es wurde uns bewusst, wie wichtig wir als Menschen sind. Als Arbeitskraft ist man ersetzbar.»

Gemeinsam mit Franz überdachte sie die Arbeitsabläufe.

Als sie nach 13 Wochen wieder nach Hause kam, schaffte sie nur eine halbe Stunde Arbeit, dann musste sie sich zwei Stunden ausruhen. Gemeinsam mit Franz überdachte sie die Arbeitsabläufe: Fortan schüttelten sie die Kirschen für die Brennerei, statt sie abzulesen. Sie schafften die Schweine ab, dafür mehr Schafe an, die weniger zu tun geben. Sie halbierte den Garten. Die Fenster putzt Betschart heute nur noch zwei- statt viermal im Jahr.

Sie springt nicht mehr gleich auf, nur weil jemand fragt: «Wo ist meine Hose?» Sie hat Pausen in ihren Alltag eingebaut, einen fixen Ruhetag pro Woche. Sie erhält jetzt einen Lohn. Und bestimmt auf dem Hof mit. «Ich mache meine Arbeit nur noch, wenn ich dahinterstehen kann», sagt sie, und es fällt schwer, sich vorzustellen, in welchem Zustand sie während des Burn-outs war.

Sie redet geradeheraus, aber reflektiert. «Ich muss verstehen, was mit mir los ist. Nur so kann ich etwas verändern.» Um andere vor einem ähnlichen Schicksal zu bewahren, hat sie eine Ausbildung als Lebenscoach gemacht und hält gelegentlich Vorträge. Jedes Mal wird es mucksmäuschenstill im Saal, wenn sie ihre Geschichte erzählt, über sich und Franz spricht, darüber, wie sich ihre Einstellung zur Arbeit und zu sich persönlich verändert hat und wie wichtig es ist, rechtzeitig Hilfe zu holen. Jedes Mal sieht sie im Saal da und dort Tränen in Augen schimmern. Weil manche das Gefühl haben, sie würden gerade ihrer eigenen Geschichte zuhören.

Neues Hilfsangebot

Bauern seien in der Regel Macher und könnten oft nicht so gut mit psychischen Belastungssituationen umgehen, sagt Monika Lorez-Meuli, Bäuerin und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Ostschweizer Fachhochschule. Sie würden sich am ehesten jemandem anvertrauen, der die Realität auf einem Bauernhof aus eigener Erfahrung kennt, ergab eine Studie, an der sie mitgearbeitet hat.

Deswegen wollen die Bauernverbände der Ostschweiz die Burn-out-Prävention in der Landwirtschaft nun niederschwelliger aufgleisen: Tierärzte, Käserinnen oder Besamer, die regelmässigen Kontakt mit Landwirten haben, können sich zu ehrenamtlichen Brückenbauern ausbilden lassen. Mit dem Ziel, Burn-out-Symptome zu erkennen und die Betroffenen anzusprechen.

Als weitere Präventionsmassnahme könnten Peers, deutsch Kollegen, die das Umfeld ebenfalls gut kennen und selbst ein Burn-out hatten oder nahe daran waren, die Betroffenen begleiten und Kontakte zu Ärztinnen und Beratern vermitteln. Die Brückenpersonen und Peers müssen geschult werden und ihre persönlichen Rollen und Grenzen kennen.

Wer sich vorstellen kann, bei diesem Projekt mitzuwirken, kann sich bei Monika Lorez-Meuli über die Website der Ostschweizer Fachhochschule melden: www.ost.ch



«Ich mache meine Arbeit nur noch, wenn ich dahinterstehen kann»: Bäuerin Agnes Betschart
Bild: Herbert Zimmermann



Web Ansicht



Auftrag: 3013079
Themen-Nr.: 375.026

Referenz: 89849378
Ausschnitt Seite: 4/5



Der Bauernhof der Familie Betschart
Quelle: Herbert Zimmermann



Agnes Betschart und ihr Mann schafften ihre Schweine ab und konzentrierten sich stattdessen auf Schafe.

Beobachter

Online-Ausgabe

Beobachter
8021 Zürich
058 269 21 21
<https://www.beobachter.ch/>

Medienart: Internet
Medientyp: Publikumszeitschriften
UUpM: 1'297'000
Page Visits: 405'600



Auftrag: 3013079
Themen-Nr.: 375.026

Referenz: 89849378
Ausschnitt Seite: 5/5

Quelle: Herbert Zimmermann